

5 pilares da saúde



Como combatê-los?

Pensamento	Comida	Exposição
<p>BUSCAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Auto-conhecimento Relacionamentos Manejo do estresse Desconexão digital <p>EVITAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Emoções negativas Crenças estáticas Devaneio Ruminação Pessimismo 	<p>BUSCAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Dieta mediterrânea Probióticos naturais Poucos carboidratos Orgânicos <p>Movimento</p> <p>BUSCAR</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 mil passos por dia Menos de 6 horas por dia sentado Musculação leve Flexibilidade Equilíbrio 	<p>BUSCAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Lista de poluentes Monitorização periódica <p>Sono</p> <p>BUSCAR</p> <ul style="list-style-type: none"> 8 horas Desconexão digital